

# フレッシュミズ Hot News

## ～大人の交流会 ヨガ教室～



フレッシュミズでは、6月29日にヨガ教室を開催し、17名の参加がありました！ジメジメした夏を乗り切るために、自律神経を整えるヨガを教わりました。

ヨガ中は、リラックスしながらゆっくりと身体をほぐしました。参加した皆さんから、「身体がまっすぐ整った」と、大変喜んでいただきました！

## ～女性部・フレッシュミズ サークル活動 フラメンコ体験会～

6月29日にフラメンコ体験会を開催し、女性部・フレッシュミズから17名 参加していただきました！ストレッチから始まり、フラメンコの基本姿勢、曲に合わせた振付を教わりました。普段とは違う動きに苦戦しながらも、楽しく身体を動かしました。

サークル活動として、月ごとに支店を回ります。1年間開催しますので、皆さんのご参加お待ちしております！



<サークル 今後の予定>

| サークル     | 内容                                                                                 |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------|
| フラメンコ教室  | 7/27 山科南部支店 13:00～14:30<br>8/31 嵯峨野支店<br>9/28 本店                                   |
| 松尾体操サークル | 9月から月1～2回 木曜日に松尾支店で開催予定                                                            |
| ソーイング教室  | 7/24 本店 10:00～<br>8/30 本店 10:00～<br>※9月は山科南部支店、10月は松尾支店、<br>11月は修学院支店、12月は嵯峨野支店で開催 |

参加受付中！  
お申込みは  
支店まで！